



《毎月19日は食育の日です》



お米を食べよう



国民一人当たりのお米の消費量は1962（昭和37）年をピークに減り続け、2022(令和4)年にはピーク時の約4割まで減少しています。献立が欧米化し、パンや麺類を主食とする回数が増えたことが米離れの一因でもあります。

～お米のいいところを知ろう～

- ①炭水化物が豊富：炭水化物は体内で脳の活動に必要なブドウ糖へと分解されます。ブドウ糖が不足すると集中力が低下し眠くなるなど日常生活に支障をきたします。
- ②太りにくくなる：精製された小麦を原料としたパンや麺類に比べゆっくり消化吸収されるため、おなか为空きにくく間食が少なくなります。また、体に脂肪を溜めるホルモン分泌が緩やかになり体脂肪の蓄積が抑えられます。

きのこご飯

《約4人分》

お米・・・3合
水・・・540cc～675cc
しめじ・・・1/3束
えのき・・・1/3束
エリンギ・・・1本
炒め油・・・適量
醤油・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2



《作り方》

- ①きのこは石づきをとりそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンに油を熱し、きのこを入れ炒めます。
- ③②に醤油、塩を入れ味をつけます。
- ④お米を洗い水気を切り、炊飯器に入れます。
- ⑤炊飯器に水を入れ、30分以上浸水させます。
- ⑥③で炒めたきのこを入れ、炊飯します。
- ⑦炊き上がったらさっと混ぜ、器に盛り付け完成です。

※きのこを炒めた時に出る水分も一緒に炊き込むことできのこのうまみをより感じられます。



木々の葉が赤や黄色に染まり、ますます秋の深まりが感じられるようになりました。

10月15日は世界手洗いの日です。手洗いは菌やウイルスから身を守る効果的な方法の一つです。外から帰ってきた時、トイレの後、調理の前、食事の前などは必ず手を洗いましょう。

石けんやハンドソープを使用し、10秒間もみ洗い→15秒間水ですすぐ、を2回繰り返すことで、菌などを1万分の1まで減らすことができます。手洗いの後はペーパータオルなどで水気をしっかりと拭き取り、乾かします。正しい手洗いをを行い、食中毒や感染症を予防しましょう。

今月の 二十四節気

寒露 (かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

霜降 (そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。